KANTON
LUZERN

Sorgen Sie vor!

Darmkrebs-**vorsorgeprogramm**

darmkrebsvorsorge.lu.ch

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Lange unterschätzt – der Dickdarm	4
Gesund leben – Darmkrebs vorbeugen	5
Vorsorgen – Darmkrebs frühzeitig erkennen	7
Wie läuft das Darmkrebsvorsorge-programm ab?	10
Fragen und Antworten	12
Weitere Informationen	16

Liebe Luzernerinnen und Luzerner

Wussten Sie, dass Darmkrebsvorsorge Leben retten kann?

Mit dieser Broschüre lade ich Sie herzlich ein, sich über die Darmkrebsvorsorge und das Vorsorgeprogramm des Kantons Luzern zu informieren. Werden Darmkrebs und seine Vorstufen frühzeitig erkannt, kann die medizinische Behandlung schonend erfolgen. Eine regelmässige Vorsorge kann Leben retten und Ihnen und Ihren Angehörigen viel Leid ersparen.

Mit dem Darmkrebsvorsorgeprogramm fordert der Kanton Luzern Sie auf, sich aktiv um Ihre Vorsorge zu kümmern. Es ist uns wichtig, dass Sie die verschiedenen Vorsorgemöglichkeiten kennen und wissen, weshalb Vorsorge nötig ist. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag an Ihre Gesundheit. Das kantonale Darmkrebsvorsorgeprogramm richtet sich an jede im Kanton Luzern wohnhafte Person im Alter zwischen 50 und 74 Jahren, sofern die medizinischen Voraussetzungen erfüllt sind. Die Teilnahme ist freiwillig.

Wir machen Ihnen den Zugang zum Programm so einfach wie möglich. In dieser Broschüre finden Sie wichtige Informationen zu den Vorsorgemethoden und zur Anmeldung. Auch ohne Einladung können Sie teilnehmen: Wenden Sie sich dafür an Ihre hausärztliche oder gynäkologische Praxis, an eine Apotheke oder direkt an das Programmzentrum der Dienststelle Gesundheit und Sport. Sorgen Sie im Rahmen des Programms vor, werden die Kosten für die gewählte Vorsorgeuntersuchung von der Krankenkasse bezahlt. Auch von der Franchise werden Sie dabei befreit.

Ich möchte Sie ermuntern, sich aktiv um Ihre Gesundheitsvorsorge zu kümmern. Es kann entscheidend sein für Ihren weiteren Lebensweg.

Tragen Sie Sorge zu Ihrer Gesundheit.

Regierungsrätin Michaela Tschuor
Vorsteherin des Gesundheits- und Sozialdepartements
des Kantons Luzern

Lange unterschätzt – der Dickdarm

Der Dickdarm ist ein Schwerarbeiter des Körpers. Er verbindet den Dünndarm mit dem After. Seine Hauptaufgabe ist es, dem noch flüssigen Speisebrei, der aus Magen und Dünndarm kommt, Salze und besonders Wasser zu entziehen.

Die Darmwand besteht aus einer mehrschichtigen Hülle, deren innerste Schicht die Darmschleimhaut bildet. Diese nimmt Wasser und Salze aus den nicht verdaubaren Nahrungsresten auf. Mit ihrer Hilfe schleust der Dickdarm täglich rund eineinhalb Liter Wasser in unseren Körper zurück. Daneben wird auch ununterbrochen Schleim produziert, um die in Richtung Darmausgang zunehmend eingedickten Nahrungsreste gleitfähig zu machen. Diese schiebt der Dickdarm kontinuierlich in Richtung Ausgang, wo sie als Stuhl ausgeschieden werden.

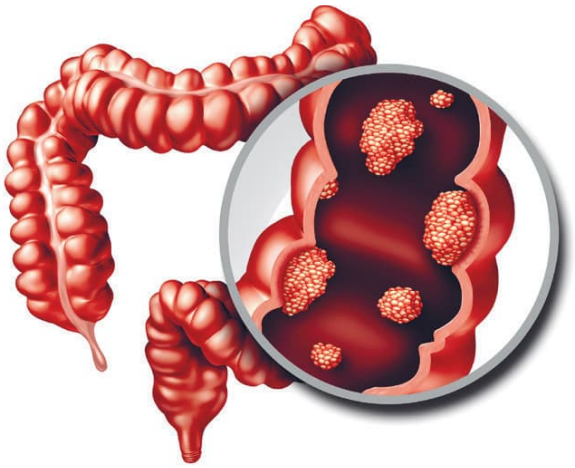
Zusätzliche Unterstützung leistet die Darmflora, ein komplexes Ökosystem aus Billionen von Darmbakterien. Diese zersetzen schwer sowie gar nicht verdauliche Stoffe und helfen dabei, Überreste in Stuhl zu verwandeln. Darüber hinaus spielt die Darmflora eine wichtige Rolle bei der Immunabwehr und verhindert, dass sich Krankheitserreger im Darm ausbreiten. Gut 80 Prozent der körpereigenen Abwehrzellen liegen daher im Darm. Ausserdem helfen diese bei der Bildung von Vitaminen und neutralisieren Gifte.

Der Darm: ein zu Unrecht unterschätztes Organ unseres Körpers, zu welchem wir Sorge tragen sollten!

Gesund leben – Darmkrebs vorbeugen

Jedes Jahr erhalten in der Schweiz über 4500 Menschen die Diagnose Darmkrebs. Bei Frauen ist Darmkrebs die zweithäufigste, bei Männern die dritthäufigste Krebserkrankung. In vielen Fällen ist zum Zeitpunkt der Diagnose die Krankheit bereits fortgeschritten. Jährlich sterben hierzulande rund 1700 Menschen an deren Folgen. Besonders oft betroffen sind Menschen über 50 Jahre.

Der grösste Teil der Dickdarmtumore entwickelt sich aus gutartigen Wucherungen der Dickdarmschleimhaut. Diese sogenannten Polypen sind meistens ungefährlich. Einige davon entwickeln sich aber mit der Zeit zu Vorstufen von Krebs oder zu einem bösartigen Tumor. Oft vergehen Jahre, bis sich erste Symptome bemerkbar machen: Blut im Stuhl, Verdauungsbeschwerden, anhaltende Bauchschmerzen, veränderte Stuhlgewohnheiten oder unerklärlicher Gewichtsverlust sowie Blutarmut sind oft Anzeichen für eine bereits fortgeschrittene Erkrankung.



Das Alter, eine zu einseitige Ernährung, Rauchen, chronisch entzündliche Darmerkrankungen und familiäre Vorbelastung sowie Übergewicht sind Faktoren, welche die Entstehung von Darmkrebs begünstigen.

Einen absoluten Schutz vor Dickdarmkrebs gibt es nicht. Ein gesunder Lebensstil kann jedoch das Risiko einer Erkrankung senken. Deshalb:

- Ernähren Sie sich ausgewogen.
- Sorgen Sie für ausreichende und regelmässige Bewegung.
- Halten Sie Ihr Körpergewicht im Normalbereich.
- Vermeiden Sie übermässigen Alkoholkonsum und verzichten Sie auf das Rauchen.

Informieren Sie sich
über die verschiedenen
Vorsorgemöglichkeiten.

Vorsorgen – Darmkrebs frühzeitig erkennen

Mit einer gezielten Vorsorge können Krebsvorstufen und Darmkrebs frühzeitig entdeckt und behandelt werden. Je früher man eine Erkrankung feststellt, umso besser sind die Heilungschancen. Krebsvorstufen können bei der Untersuchung sofort entfernt werden. Dadurch wird die Krebsentstehung meistens verhindert. Die Vorsorge ist für alle Personen ab 50 Jahren wichtig, auch wenn sie keine Symptome haben. Darmkrebsvorstufen oder auch Darmkrebs in einem frühen Stadium verursachen in der Regel keine erkennbaren Beschwerden.

Im Rahmen des Luzerner Darmkrebsvorsorgeprogramms werden alle im Kanton Luzern wohnhaften Personen im Alter zwischen 50 und 74 Jahren gestaffelt zu einer Darmkrebsvorsorgeuntersuchung eingeladen. Die Einladungen werden anhand des Jahrgangs über einen Zeitraum von mehreren Jahren verschickt. Die Teilnahme am Programm ist freiwillig.

Die am Programm teilnehmende Person kann zwischen zwei Methoden der Vorsorgeuntersuchung entscheiden: dem Blut-im-Stuhl Test oder der Darmspiegelung. Entscheidet sie sich zur Teilnahme mittels Blut-im-Stuhl Test, wird dieser per Post direkt nach Hause geschickt. Entscheidet sich die Person für eine Darmspiegelung, nimmt die Hausärztin oder der Hausarzt mit ihr Kontakt auf und überweist sie an eine Magen-Darm-Spezialistin oder einen Magen-Darm-Spezialisten.

Wer sich zur Darmkrebsvorsorge im Rahmen des Programms entschliesst, bestätigt dies mit einer Einwilligung. Diese wird vor der Durchführung der Vorsorgeuntersuchung direkt an die betreffende Person zugestellt. Mit einer Unterschrift gibt diese unter anderem das Einverständnis für die vertrauliche Bearbeitung von Daten zwischen dem Programmzentrum und den am Programm beteiligten Fachpersonen und Organisationen (Analyselabor und Zentralschweizer Krebsregister). Die vom Programm erhobenen Daten dürfen zudem anonymisiert für statistische Zwecke und zur Qualitätsverbesserung verwendet werden.

Unter www.darmkrebsvorsorge.lu.ch sind die relevanten Informationen zu finden: Eine Online-Anmeldung zum Stuhltest oder die Übersicht aller am Programm teilnehmenden Leistungserbringenden. Links führen Sie zu weiterführenden Informationen der Krebsliga Zentralschweiz sowie auf Broschüren der Krebsliga Schweiz zum Thema Darmkrebsvorsorge in verschiedenen Sprachen.

Die Kosten für die Vorsorgeuntersuchungen im Rahmen des Darmkrebsvorsorgeprogramms übernimmt die Krankenkasse. Unabhängig von der gewählten Franchise wird lediglich ein Selbstbehalt von 10 Prozent verrechnet. Für den Blut-im-Stuhl Test sind dies rund 5 Franken, für die Darmspiegelung in der Regel zwischen 50 und 150 Franken, je nachdem ob Polypen vorhanden sind und abgetragen werden müssen.

Blut-im-Stuhl Test

Bei Darmkrebs kann Blut in den Stuhl gelangen, das aber von blossem Auge nicht sichtbar ist. Mit einem Blut-im-Stuhl Test können im Labor kleinste Mengen Blut festgestellt werden.

Der Test kann entweder direkt online über die Webseite des Programmzentrums oder nach einer Beratung in der hausärztlichen oder gynäkologischen Praxis oder Apotheke bestellt werden. Der Test wird direkt nach Hause geschickt und mithilfe der mitgelieferten bildlichen Anleitung durchgeführt. Es braucht keine Vorbereitung auf die Untersuchung. Wichtig ist, dass der Test nicht bei blutungsaktiven Hämorrhoiden oder bei Frauen während der Menstruation durchgeführt wird.

Die Stuhlprobe wird anschliessend im beigelegten vorfrankierten Spezialumschlag per Post ans Labor zurückgesandt und dort untersucht. Das Testresultat wird innerhalb von ein bis zwei Wochen nach Einsendung per Post an die am Test teilnehmende Person und deren Ärztin oder Arzt zugestellt.

Wenn **kein Blut im Stuhl** nachgewiesen wird, ist das Testergebnis unauffällig und damit **negativ**. Die Zuverlässigkeit des Tests erhöht sich, wenn er repetitiv alle zwei Jahre durchgeführt wird. Deshalb erhalten Sie nach dieser Zeit im Rahmen des kantonalen Darmkrebsvorsorgeprogramms automatisch eine neue Einladung inklusive Stuhltest-Kit zugestellt.

Wird **Blut im Stuhl** gefunden, ist das Testergebnis auffällig und damit **positiv**. Dies kann auch eine andere Ursache als Krebs haben, sollte jedoch in jedem Fall bei einer Ärztin oder einem Arzt genauer abgeklärt werden. Weit häufiger sind es gutartige Vorstufen, die bluten. In diesem Fall wird innerhalb von zwei bis drei Monaten ergänzend dringend eine Darmspiegelung empfohlen.

Darmspiegelung (Koloskopie)

Bei der Darmspiegelung wird das Innere des Dickdarms mit einer flexiblen Schlauchkamera (Endoskop) untersucht. Eine spezialisierte Fachärztin oder ein spezialisierter Facharzt für Gastroenterologie führt die in der Regel schmerzfreie Untersuchung in der Praxis oder im Spital durch. Mit dieser Methode lassen sich Krebsvorstufen (Polypen) sowie Darmkrebs mit sehr hoher Sicherheit entdecken.

Vor der Untersuchung muss die betreffende Person zuhause eine kurze Diät einhalten und den Darm mit einer Trinklösung ausgiebig reinigen. Dies ist Voraussetzung für eine qualitativ hochstehende Untersuchung. Die Darmspiegelung dauert in der Regel 30 bis 45 Minuten. Die zu untersuchende Person erhält über die Venen ein Medikament verabreicht, damit sie während der Untersuchung schläft und die Darmspiegelung für sie nicht unangenehm ist.

Finden sich **keine relevanten Befunde**, wird eine erneute Darmspiegelung erst wieder nach zehn Jahren empfohlen.

Zeigt die Darmspiegelung eine **Auffälligkeit**, können noch während der Untersuchung Polypen entfernt oder Gewebeproben für weitere Abklärungen entnommen werden.

Wie läuft das Darmkrebsvorsorge-programm ab?

Sie entscheiden sich für den Blut-im-Stuhl Test

Schritt 1

- Sie melden sich online an über darmkrebsvorsorge.lu.ch.
- Sie gehen zu Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder Apothekerin/Ihrem Apotheker.

Schritt 2

Sie bestellen den Test online oder direkt in einer teilnehmenden Apotheke, hausärztlichen/gynäkologischen Praxis.

Schritt 3

Der Test wird Ihnen vom Labor zugeschickt.

Schritt 4

Entnehmen Sie zuhause eine Stuhlprobe. Schicken Sie diese an das Labor zurück.

Schritt 5

Test negativ: Sie bekommen einen Standardbrief vom Labor und werden nach zwei Jahren schriftlich an eine erneute Untersuchung erinnert.

Test positiv: Sie bekommen eine Mitteilung und werden von Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt, Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen oder der medizinischen Programmleitung kontaktiert, um das weitere Vorgehen zu besprechen.

Weitere Anlaufstellen zur Vorsorgeuntersuchung
(vgl. www.darmkrebsvorsorge.lu.ch):

- Hausärztin/Hausarzt
- Gynäkologin/Gynäkologe
- Darmspezialistin/Darmspezialist
- Apotheken
- Programmzentrum Dienststelle Gesundheit und Sport Kanton Luzern

Sie entscheiden sich für eine Darmspiegelung (Koloskopie)

Schritt 1

Sie werden von Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt oder Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen zur Darmspezialistin/zum Darmspezialisten überwiesen.

Schritt 2

Sie nehmen den Termin für die Darmspiegelung in der gastroenterologischen Praxis bzw. am Spital wahr.

Schritt 3

Darmspiegelung unauffällig:
Sie erhalten eine erneute Einladung nach zehn Jahren durch das Vorsorgeprogramm.

Darmspiegelung mit Befund:
Sie werden orientiert, ob allenfalls weitere Untersuchungen oder Nachkontrollen ausserhalb des Programms sinnvoll oder notwendig sind.

Fragen und Antworten

Weshalb habe ich noch keine Einladung erhalten?
Die Einladungen zum Darmkrebsvorsorgeprogramm werden gestaffelt und nicht an alle Personen gleichzeitig verschickt. So stellt der Kanton Luzern sicher, dass die Menge der Tests an die Kapazitäten der Labors, der Grundversorgerpraxen sowie der Fachpersonen angepasst wird, damit möglichst keine Verzögerungen bei allfälligen Nachuntersuchungen entstehen.

Kann ich auch ohne Einladung am Vorsorgeprogramm teilnehmen?
Auch wenn Sie keine Einladung erhalten haben, können Sie sich (sofern Sie zwischen 50 und 74 Jahre alt sind) zur Vorsorge anmelden. Sie können dies in allen Apotheken sowie in hausärztlichen oder gynäkologischen Praxen tun, die sich am Vorsorgeprogramm des Kantons Luzern beteiligen. Auf der Webseite www.darmkrebsvorsorge.lu.ch finden Sie eine Übersicht der teilnehmenden Apotheken und Praxen.

Ist die Teilnahme am Vorsorgeprogramm freiwillig?
Ja. Wer sich beim Programmzentrum definitiv abmeldet, wird nicht mehr eingeladen. Sie haben aber die Möglichkeit, sich zu einem späteren Zeitpunkt freiwillig wieder zur Darmkrebsvorsorge anzumelden.

Ich hatte eine Darmspiegelung vor sieben Jahren. Kann ich trotzdem am Vorsorgeprogramm teilnehmen?
Bei Personen ab 50 Jahren mit einem durchschnittlichen Darmkrebsrisiko wird eine Darmspiegelung alle zehn Jahre empfohlen. Wurden anlässlich der letzten Spiegelung keine grösseren oder relevanten Befunde entdeckt, dürfen Sie zehn Jahre nach der letzten Untersuchung (sofern Sie bis dann noch nicht 75 Jahre alt sind) wieder am Vorsorgeprogramm teilnehmen. Brauchen Sie hingegen aus medizinischen Gründen häufigere Darmspiegelungen, müssen diese ausserhalb des Programms erfolgen.

Ich hatte vor weniger als zehn Jahren eine Darmspiegelung. Kann ich nun bereits wieder einen Blut-im-Stuhl Test machen?
Nein. Nach einer erfolgten Darmspiegelung kann erst nach zehn Jahren wieder eine nächste Vorsorgeuntersuchung im Rahmen des Kantonalen Programms durchgeführt werden. Haben Sie ein durchschnittliches Darmkrebsrisiko, ist vorher keine weitere Vorsorgeuntersuchung nötig – auch kein Stuhltest. Hat Ihnen hingegen Ihr Magendarm-Spezialist mitgeteilt, dass Sie häufigere Darmspiegelungen benötigen, dann erfolgen diese ausserhalb des Programms.

Mit der Darmkrebs-vorsorge leisten Sie einen aktiven Beitrag an Ihre Gesundheit.

Was ist, wenn kein Blut im Stuhl entdeckt wird?

Mit grosser Wahrscheinlichkeit liegt kein Darmkrebs vor. Da aber selbst grössere Vorstufen gelegentlich nicht bluten, empfehlen wir Ihnen unbedingt, den Test alle zwei Jahre zu wiederholen. Dieser wird Ihnen dann mit einer Einladung zur erneuten Teilnahme direkt zugestellt.

Wie geht es weiter, wenn Blut im Stuhl festgestellt wird?

Wir kontaktieren Sie schriftlich. Um das weitere Vorgehen zu besprechen wird Ihre ärztliche Praxis mit Ihnen Kontakt aufnehmen oder Sie melden sich direkt bei ihr. Der Darm sollte unbedingt innerhalb der kommenden drei Monate untersucht werden. Nicht selten werden dann Krebsvorstufen gefunden, die direkt abgetragen werden können.

Was ist, wenn jemand aus meiner Familie bereits einmal an Darmkrebs erkrankt war?

In solchen Situationen ist die Darmspiegelung dem Blut-im-Stuhl Test klar vorzuziehen. Es könnte eine genetische Vorbelastung vorliegen. In diesem Fall ist eine persönliche Beratung bei einer medizinischen Fachperson sinnvoll.

Was ist, wenn ich bereits von Darmkrebs betroffen bin?

Wenn Sie derzeit aufgrund einer Darmkrebserkrankung bereits in einer Behandlung oder Nachsorge sind, ist die Teilnahme am Programm nicht möglich.

Ist eine Darmspiegelung schmerzhaft und können Komplikationen auftreten?

Eine Darmspiegelung ist in der Regel nicht schmerzhaft, da die Patientinnen und Patienten üblicherweise ein Medikament erhalten und während der Untersuchung schlafen. Das Risiko von Komplikationen ist sehr klein (bei weniger als 2 von 1000 Darmspiegelungen). Wenn Polypen entfernt werden müssen, kann es in seltenen Fällen zu Verletzungen des Darms oder zu Blutungen kommen.

Was passiert, wenn Darmkrebs diagnostiziert wird?

Glücklicherweise ist Darmkrebs, der bei der Vorsorge gefunden wird, sehr häufig in einem Frühstadium und ohne Chemotherapie heilbar. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird das weitere Vorgehen mit Ihnen besprechen. Auch der Beratungs- und Informationsdienst der Krebsliga Zentralschweiz steht Ihnen unterstützend zur Verfügung.

Machen Sie die Darmkrebsvorsorge zum Thema.

Weitere Informationen

Haben Sie noch Fragen zum Programm oder möchten Sie noch mehr wissen, so können Sie sich hier informieren:

Darmkrebsvorsorgeprogramm Kanton Luzern:
www.darmkrebsvorsorge.lu.ch

Programmzentrum
Dienststelle Gesundheit und Sport Kanton Luzern
darmkrebsvorsorge@lu.ch
Telefon 041 228 70 00

Weitere Informationen sowie Beratung und Unterstützung für Betroffene:

Krebsliga Zentralschweiz:
www.krebsliga.info

Geschäfts- und Beratungsstelle Luzern:
info@krebsliga.info
Telefon 041 210 25 50

KANTON
LUZERN

Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport
Meyerstrasse 20
Postfach 3439
6002 Luzern
Telefon 041 228 60 90
www.gesundheit.lu.ch
gesundheit@lu.ch

Mit freundlicher Unterstützung der Krebsliga Zentralschweiz und der Patientenstelle Zentralschweiz.

Das Darmkrebsvorsorgeprogramm des Kantons Luzern ist Aktivmitglied im Verband der Schweizer Vorsorgeprogramme (Swiss Cancer Screening).

Titelbild: impact agentur ag

Sorgen Sie vor. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

© 2022 Kanton Luzern - 4. überarbeitete Auflage Juli 2025